

Witaj Wojtku!

Wiem, że bardzo lubisz czytać i masz bardzo dużą wiedzę ale zawsze można się czegoś nowego i ciekawego dowiedzieć.



Jak są powiązane ze sobą ciało, mózg i uczucia?

Każde wydarzenie zostaje opracowane i zmagazynowane przez twój mózg. Każda myśl i działanie ma w nim swój początek. Każda czynność mózgu powiązana jest z jakimś uczuciem. Czasem kontrolę przejmuje obszar emocji, a czasem - działania. Nie da się wyłączyć żadnego z nich. To dlatego twój umysł i twoje przeżycia nieustannie uwarunkowane są określonymi uczuciami.

Co zrobić by mózgiem sterowały częściej pozytywne emocje?

Pielęgnować wspomnienia, dostrzegać dobre rzeczy w życiu, ale też wykonywać proste ćwiczenia.

Dlaczego taniec i podskoki działają?

Ruszając się w rytm muzyki rozluźniamy ciało i umysł. Rozluźniają się stawy i mięśnie, rośnie ukrwienie w narządach wewnętrznych, serce zaczyna bić szybciej i mocniej. Nerwy w całym ciele odbierają te komunikaty i wysyłają do mózgu. Znajdujące się tam obszary

emocji również wpadają w “skoczny nastrój” - rodzi się radość, ochota do życia i poczucie lekkości. Taniec wzmacnia koncentrację i dobre samopoczucie.

Zadanie dla Ciebie; słuchaj wesołej muzyki i nie bój się przy niej ruszać ☺

Pozdrawiam Cię serdecznie !

Pani Irena Mirocha